

杉並総合高等学校 令和3年度 保健体育 年間授業計画

教 科：保健体育 科 目：体育 単位数：2単位
対象学年組：第1年次 11R～16R
使用教科書：（現代高等保健体育（大修館））

	指導内容	体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数
4月	体力テスト	・自己の体力を知る。 ・昨年度の記録更新を目標にする。	出席が良好であるか。 技能 ・各種目の技術が習得できたか。（スキルテスト等）	3
	女子：1時間 陸上競技ハードル走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができるようにする。	態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。	1
	男子：1時間 陸上競技走り幅跳び	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。	知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。	1
	女子：1時間 バレーボール	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。		1
5月	男子：1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。		1
	女子：1時間 バレーボール	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。		3
	女子：1時間 陸上競技ハードル走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができるようにする。		3
	男子：1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。		3
6月	男子：1時間 陸上競技ハードル走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができるようにする。		3
	体育理論	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる (1)運動やスポーツの技術と技能 (2)運動やスポーツの技能の上達過程	出席が良好であるか。 内容が理解できているか。	2
	水泳 クロール 平泳ぎ	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	出席が良好であるか。 技能 ・泳法が身についているか ・安定したペースで泳ぐことができるか。（タイム測定） 態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。	4
7月	水泳 クロール 平泳ぎ	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。	6

	指導内容	体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数
9月	水泳 クロール 平泳ぎ	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	出席が良好であるか。	6
	女子：1時間 マット運動	技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。	技能 ・各種目の技術が習得できたか。（スキルテスト等）	1
	男子：1時間 サッカー	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようにする。	態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。	1
	女子：1時間 ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。	知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。	1
	男子：1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。		1
10月	女子：1時間 ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。		3
	女子：1時間 マット運動	技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。		3
	男子：1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。		3
	男子：1時間 サッカー	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようにする。		3
				3
11月	女子：1時間 ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。		3
	女子：1時間 マット運動	技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。		3
	男子：1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。		3
	男子：1時間 サッカー	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようにする。		3
				3
	体育理論	 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる (1)運動やスポーツの技能と体力の関係	出席が良好であるか。 内容が理解できているか。	2
12月	女子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	出席が良好であるか。	3
	男子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	技能 ・各種の技能が身についたか。（スキルテスト・縄跳び検定） ・ペースの変化に対応して走ることができているか。（タイム測定）	3
	女子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。	3
	男子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。	3

	指導内容	体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数
1 月	女子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	出席が良好であるか。	3
	男子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	技能 ・各種の技能が身についたか。（スキルテスト・縄跳び検定） ・ペースの変化に対応して走ることができるか。（タイム測定）	3
	女子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。	3
	男子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。	知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。	3
2 月	女子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		3
	男子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		3
	女子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		3
	男子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		3
3 月	女子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		2
	男子：1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		2
	体育理論	 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		2
	女子：1時間 縄跳び	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることができるようにする。		2
	男子：1時間 縄跳び	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる (1)運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方	出席が良好であるか。 内容が理解できているか。	1